

五

禽

氣

功

WU
QIN
QI
GONG

成都市中藥研究所編
四川人民出版社

WWW.WUSHUHOME.COM
武术之家

样 本 库

五 禽 气 功

成都市中医药研究所編審



四川人民出版社

1962年 成都

53073

五 禽 气 功

成都市中医药研究所编审

四川人民出版社出版

成都盐道街三号

四川省新华书店发行 四川人民印刷厂印刷

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ • 印张 $\frac{7}{8}$ • 字数 16 千

1982年11月第1版 1982年11月第1次印刷

印数 1—8,000

序 言

五禽气功，有着悠久历史。相传为华佗所創。继后仅散在民間，作为健身的秘法。成都市已故曾崧生老先生精练此功几十年，且以之为人治疗疾病，取得显著效果。为了发揚祖国医学遗产，經张觉人中医師根据曾崧生老先生生前口述和示范操作，撰成初稿，最后由我所加以編审，乃成本书。

五禽气功，是以模拟猴、虎、熊等五种动物的肢体运动为主的健身方法。它有別于一般人所熟知的以呼吸、吐納为主的“气功”，也不同于以拍、打、推、拿、搓、揉为主的“按摩”，而是包含了二者的內容。法簡效著，值得推广应用，使之为人民卫生保健事业服务。

由于我們在編写方面缺乏經驗，不当之处，請讀者指正。

成都市中医葯研究所

1962年6月

目 录

一、概說.....	1
二、注意事項.....	1
三、五禽气功的練習.....	3
(一) 猿功.....	3
(二) 鹿功.....	7
(三) 虎功.....	9
(四) 熊功.....	13
(五) 鶴功.....	15
(六) 頂功.....	17
(七) 底盘功.....	18
(八) 梢节功.....	18
(九) 肢体活动.....	19
四、拍打的作用.....	20
五、五禽气功的效益.....	21
六、学习五禽气功的典型例証.....	22

一、概 說

五禽气功，是模仿猿、鹿、虎、熊、鹤五种动物生动活泼的姿态来练习的一种气功。这种气功，有预防疾病和强身健体的作用。练习五禽气功，对于身体健康的人，能预防疾病的发生，坚实肌肉，增强体质；对于身体有病或者不健康的人，能消除疾病，恢复健康，增加身体抵抗能力。据传授此功的曾崧生老先生谈，在他的经历中，除了深刻地感到此功能防病健身外，还能治疗患饮停心下、神经衰弱、肺结核、消化不良、四肢骨节疼痛、疝气、遗精、脱肛、肾结石等多种慢性疾病。

五禽气功，练习起来也比较容易。它的练习方法，主要是运动吐纳和拍打。以运动吐纳来促进气血流通，以拍打来坚实肌肉。无论少年、青年、壮年和老年人都可以练习。练习此功，只会有益，不会有损。

二、注意事項

每练习一次五禽气功，需时约半小时至五十分钟。为了不妨碍工作和学习，可以选择在早、午、晚休息时间练习。若中午有午睡习惯的人，可省去一次，只在早晚练习也行。但在练功过程中，必须注意下列数点：

1. 五禽气功是以吐納为主的，所以首先要重視呼吸。呼吸的方法，是把口閉着，舌抵“天堂”（上顎），用鼻孔先吸气，后呼气。一呼一吸为一息。气的出入，宜細长緩慢，要自己听不見气的出入声。呼吸要自然，胸膈上提，使肺活量扩大，同时腹部和膈肌，要随进气而上提。吸气到气滿胸間八九分时，即不再进气。吸气完后，約停半秒鐘再緩慢呼出；胸部、腹部、膈肌，則随气的呼出而复原。呼毕，約半秒鐘，又开始作第二口气的呼吸。如此連續做去，至規定次数为止。

2. 在呼吸时，心中应想着所呼吸的气是归到“丹田”（穴道名，在臍下一寸三分处）的。这是一种“以意导气”的办法，可以帮助練功的长进。

3. 在練功过程中，不要鼓气，不用劲，不說話，必須一心一意，一气做到規定的次数为止。如初練此功，体力不强，不能一直做完所規定的次数，中間可用略略散步来代替休息。

4. 在練功之前，須解开領扣，放松褲帶，系在肚臍眼下，使血脉通暢。

5. 練功宜在飯前进行。如飯前不便，也可改在飯后，但必須在飯毕后半小时方能練功。

6. 五禽气功是以运动吐納来健身的，因此練功場所，須选择空气流通的地方。

三、五禽气功的练习

(一) 猿 功

猿功为五禽气功的第一步功夫，共呼吸十五口气。练习方法是先作预备姿势——身体直立，两手垂直，两脚并拢，脚尖与身体成直线，头微低，心意贯注丹田（脐下一寸三分处）如图1。预备姿势作好后，随即开始练功。

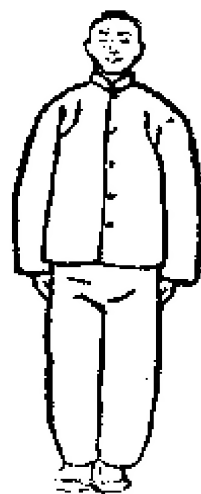


图 1

练习方法

1. 开始运动。手腕伸直，使两手中指指尖相接触，手心向上，置于小腹之下，头微屈，眼视丹田与中指接触处，行呼吸一

次。此为第一口气。如图2。



图 2

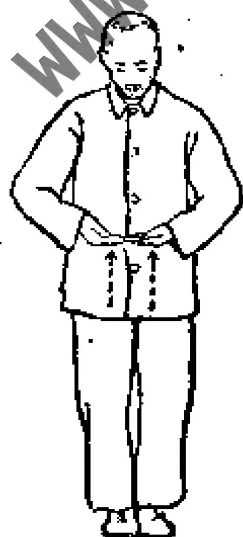


图 3

2. 立正姿势不变，两手上移，移至丹田，但手不挨脐。神意贯注两手与丹田，行呼吸一次，是为第二口气。如图3。

3. 两手下移至小腹下，如图2所示，两手随即前举向上，仍成正面之半圆线，两眼随指尖交接处而上视，两肘伸直，手心向下，均为吸气。如图4。



图 4

4. 两手直向面門放下至小腹为度, 眼光亦随之注視丹田。两手随即上提, 分置腰际, 指尖向前, 掌根向后, 中指与脐眼平行, 均为呼气, 是为第三口气。如图 5。

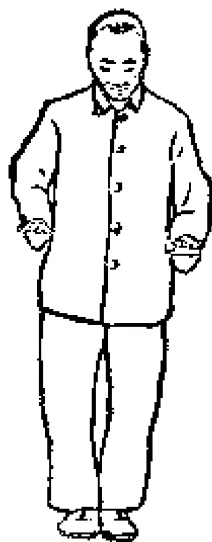


图 5

5. 不变图 5 姿势, 行呼吸三次, 呼吸完毕, 两脚向左右张开約一步半, 两腿伸直。同时手亦向左右直伸, 手背向上, 与肩平行, 如“大”字形。如图 6。

形。如图 6。

6. 两手平行向前移, 交叉下复, 神意貫注两手, 此为吸气时间。如图 7。



图 6

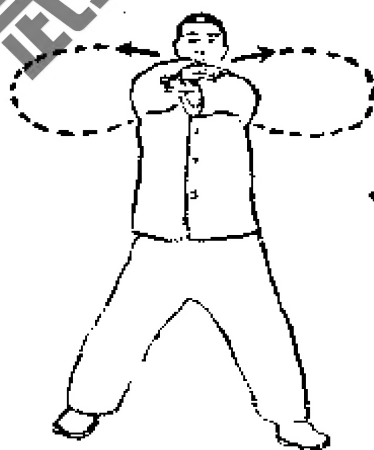


图 7

7. 吸气完毕, 两手背随即翻下, 上体微向前倾, 成 20° 至 30° 角, 随即呼气。手握成拳, 但不要用力, 立即向肋际缩回。拳达肋际时, 分置肋际左右——注意拳不可挨肋。气即呼毕。如图 8、9。

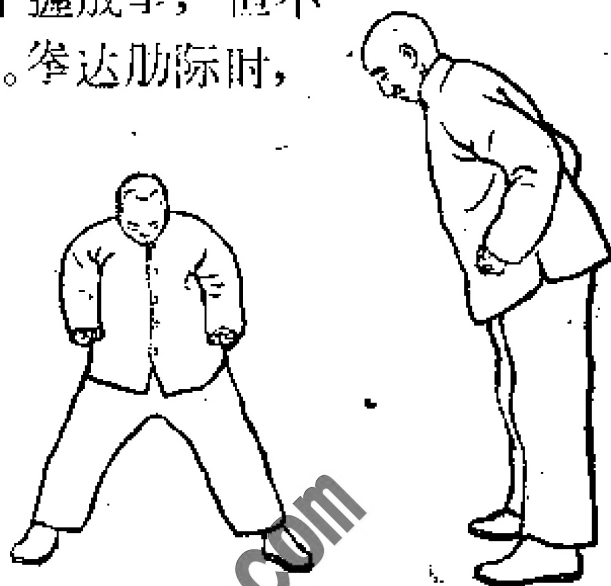


图 8 (正面)

图 9 (侧面)

8. 不变图 8 姿势, 行呼吸七次。七口气毕, 即伸直上体, 收回两脚, 成立正姿势。两拳从肋际上提至下颌合并, 随即吸气。如图 10。

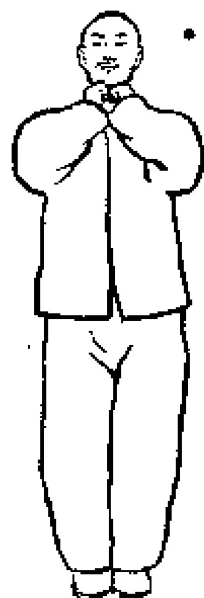


图 10

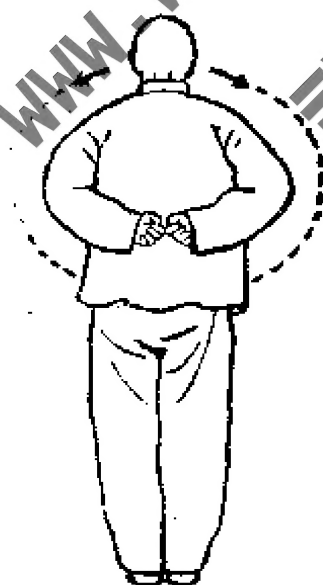


图 11

9. 两拳分开, 从腋下循肋绕至背后, 手指随即向下直插, 手心向后, 指尖向下, 同时呼气。这是手臂与手肘的运动。如图 11。

10. 两手分置左右腿旁, 气亦呼尽, 是为第十五口气。其姿势与图 1 同。

猿功练习至此, 即告一段落, 如此反复作十多次, 即算完成一次猿功。假使初作时, 体力不支, 不能作到十多次, 可减少作六七次, 以后再

逐漸增加。

猿功拍打法

練習猿功到半月時間，練習的人就會感到丹田微有膨脹現熱，谷道下氣，胸膈逆氣等現象，因此必須拍打，使氣血暢通。

其拍法是由教的人（旁人亦可）向練習人的腹部拍打。拍時以臍眼直下二指處為起點，先向左呈新月狀上彎移動拍五下即停止，繼以停止處為起點，回轉拍五下至臍眼直下二指處即停止。復從此處向右呈新月狀上彎拍五下，繼又拍還原處。如此來回拍四次，共拍四十下，即算完成一次拍打。惟拍時須注意的，向左上、右上方拍打，不可觸及浮肋。

拍打人的手和練習人的皮膚距離約一尺遠近。如图

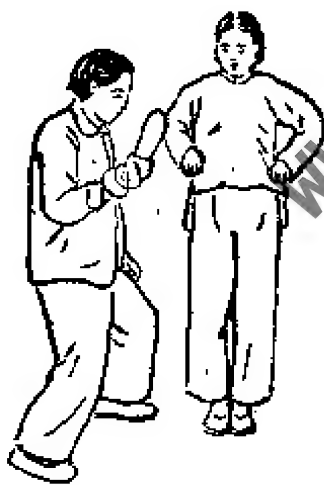


图12

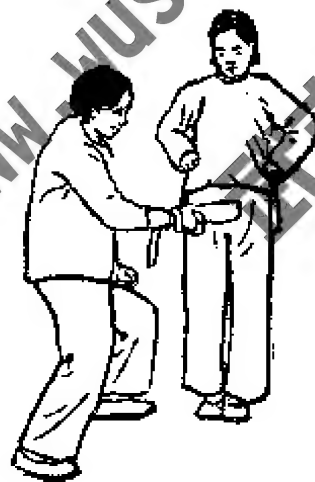


图13

12。拍時舉手則練習人吸氣，手着皮膚時則呼氣。如图13。拍打的輕重，視練習人的功力而定。如拍打時，練習人感到小腹內部有震痛，則應停止，俟多練習，小腹堅實後再拍。但如拍

時僅感到皮膚微痛，則可繼續拍打無碍。

猿功的拍打，開始時用指拍，次用掌拍，再用拳拍，最後則用鐵砂包拍打。

(二) 鹿 功

鹿功为五禽气功的第二步功夫,共呼吸十九口气。练习方法如下:

1.两脚左右分张,与两肩一样宽。脚尖微微向内,背脊伸直,小腹微微挺出,头部稍向前俯。两手中指尖相接触,手心向上,置于脐际,但不挨脐,神意注视丹田,行呼吸一次。如图14。

2.两手上移至乳际,但不挨乳,神意注意丹田,行呼吸一次。如图15。

3.将置于乳际的两手变成合掌形,随即向前向上伸直,头亦随之后仰,注视手掌,同时吸气。如图16。



图14



图15



图16

4.将顶上前方的合掌直线放下至胸部,随即呼气,神意随之而下注意丹田。此时即将合掌分开,各分置于肩胛际,掌心向前,呼气即毕。是为第三口气。如图17。



图17

5. 不变图17姿势, 行呼吸五次后, 两手即由两肩左右伸出, 使成平行线, 手心向下, 似大字形。如图18。



图18

6. 两手由左右平移至前方, 相交而下复, 同时吸气, 此时神意则注

视两手。如图19。

7. 两手握拳, 平分左右; 复成大字形, 接速分向背后腰眼中间, 拳仍不放开, 但是一拳在上, 一拳在下, 拳背挨着背脊, 脚即并拢, 呼气乃尽。如图20。

8. 不变图20姿势, 行呼吸九次, 是为十至十八口气。



图19

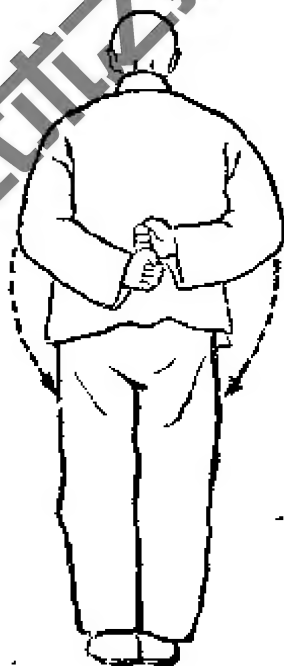


图20

9. 两拳分开，手肘上提，拳仍在背，即行吸气，随即张开拳头，手心向后，指尖向下，循背肋向下直插。然后两手放回两腿旁原处，呼气乃尽。是为第十九口气。

鹿功不能单独运动，应先做猿功七遍，拍打猿功部位，再作猿功一遍，乃作鹿功七遍，拍打鹿功部位。拍后，又作鹿功一遍，再作猿功七遍，又作猿功拍打，拍后，复作猿功二遍，始告完毕。总计练这段功，约需时六、七十分钟。但为了节省时间，可将鹿功前所作的七遍猿功，缩减为一遍，减少拍打一次。这样练法，收效还是很好的。

鹿功拍打法

练习鹿功半月或一月以后，即可用手掌或铁砂袋拍打。其拍法，是以脐眼直上二指处为起点，先向左平行移动拍五下，继又回拍五下至起点。复从起点向右平行拍五下，随又回拍五下至原处，如此来回共拍四十下即停止。

拍时须注意的是，上不可触及胸口，下不可触及脐眼，两旁不可触及肋骨。至于拍的器具，最初系用手掌，以后可用铁砂袋。

(三) 虎 功

虎功为第三步功夫，共呼吸二十口气。练习的方法，较一、二步功夫为难。其练法：

1. 身体正立，左脚跟抵右脚跟成丁字形，两手的十指相交叉，手心向上，置于左胯旁，但不挨近胯骨。上体左扭，行呼吸一次。如图21。

2. 将交叉之手，向上移至左乳侧，行呼吸一次。以上

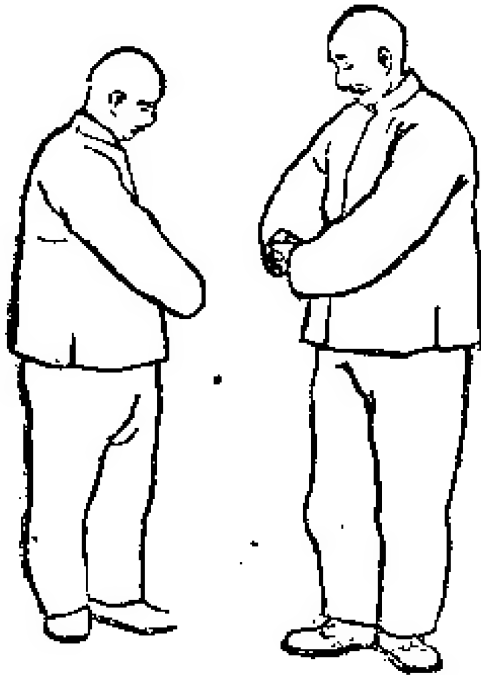


图 21

图 22

右膝际，两膝同时弯曲，左脚小趾連脚跟輕輕着地，大趾的一面則虛悬，神意随手注視，同时呼气，是为第三口气。如图24。

5. 两手仍以交叉状，自左膝移回右膝际，为吸气時間，随即撒手。左手伸

直向后方划半圓圈伸向前方，肱与耳接，掌心向前，指尖向上。右手曲肘，置于肋际，掌心向下。右脚用力，支持全身，为呼吸气時間。至于神意，在前一阶段則随手的动作而轉移，至这里时，則注視丹田，是为第四口气。如此反复練習，呼吸五次，連前共为九口气。如图25。

6. 左肘直向前方，掌心向外，指尖向上，掌比肩略高，

两口气的操作，均須注神意于两手交叉处。如图22。

3. 以相叉的两手翻轉向下，并作拱手状，立即上升，神意亦注于手之交叉处而上視。此为吸气時間。如图23。

4. 两手仍以交叉状，自头上左方，向下落至左膝际，又平移至



图 23



图 24

然后尽力平移到后方,身体亦随之扭转。此为吸气时间。如图26、27。

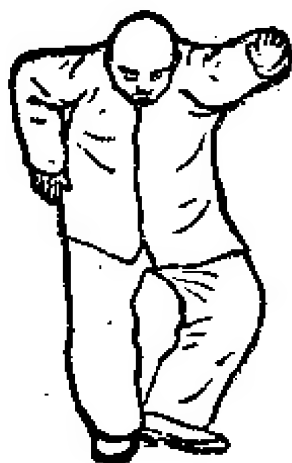


图25

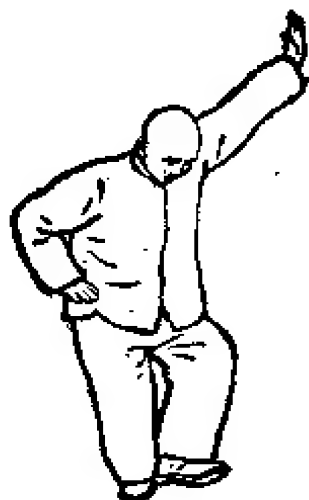


图26 (正面)



图27 (侧面)

7. 左右手同时握拳, 右手拳心向上, 左手拳心向下, 向前移动, 右拳置右肋际。此为呼气时间, 神意先是随手转移, 至此仍注视丹田, 是为第十口气。如此连续反复再练九次, 是为第十一至第十九口气。如图28。



图28

8. 左拳下按四五寸, 立即缩回。当缩拳时, 身体立直, 即将两拳移置胸前, 与两肘成平行线, 此为吸气时间。然后两拳顺乳部斜行, 循肋部

绕到背后, 气亦随之而呼, 手指渐开, 向下直插, 与图11、图1略同。其不同的, 仅脚为丁字形。共成二十口气。每次练习, 左右均须练到, 先左或右, 练习人也可自行选

择,但不要单练一边。

鹿功练纯熟后,即可练习虎功。练虎功时,可停止鹿功。其练习次序:是先作猿功七遍,即拍打猿功部位,拍打后再作猿功一遍,便开始练习虎功左右各二遍,即拍打虎功部位,然后又各作虎功左右各一遍,又续作猿功七遍,又拍打猿功部位,再作猿功一遍,即算完成一次练功。

翻砂袋法

凡练五禽气功至虎功时,气已上行,达于肋部,而肋部空虚,不胜拍打,所以须先练习翻砂袋法,使肋部肌肉紧密,以免拍打时震伤肝肺。其练法是由练习的人躺在床上

(平板亦可),头部的一端,勿须用横板阻拦,以便两手平伸。翻砂袋时,练习的人先将砂袋(用五市尺五市寸长,五

寸宽的布袋或麻袋一条,盛铁砂子约十市斤——力大的可酌加重,力小的,可减少)置小腹

部,以双手握砂袋

的两端,拳心向后,徐徐上举,移向头上,此为吸气。如图29、30。

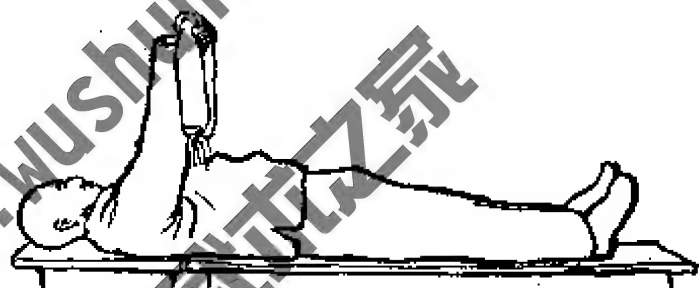


图29



图30

不能多翻的，則不可勉强翻举。初練这一功夫的人，如力不能自行翻举，可請教授的人（旁人亦可）~~略为翻动~~待自能翻举时，才自行翻举。

虎功拍打法

虎功拍打与猿功、鹿功的拍打法稍有差异。~~猿功~~，鹿功是在練習完毕后拍打，而虎功則是在練習的时候拍打。当練到虎功四口气时，便从練習人面前腋下起，直綫向上拍打，拍到肩部时，便直綫向下沿背部打至腋下，如此来回拍到第九口气时即停止。待練習人繼續練到十一口气时，則又如前法拍打，拍至第十九口气即停止。拍时不論練習人动作和呼吸的快慢，皆可任意急击。惟須注意的，即練虎功左边时，則拍左边，練右边时，則拍右边。初用掌拍，繼用拳拍，最后則用鉄砂袋拍打。

虎功練習完毕后，俟鉄砂袋击打滿，仍須巩固一段時間，再加練四方形木錘上釘平头釘击打。其击打部位，仍与虎功砂袋击打的各部位相同。久久鍛炼，就能使各部皮膚筋骨达最坚实的程

（四）熊 功

1. 熊功为五禽气功第四步功夫，共呼吸十九口气。第一、二口气的姿勢，与图21、22的練習方法完全相同，可參看該图。从吸第三口气起，則以交叉的两手心翻轉，伸向前方，作合掌状，同时呼吸。如此反复行呼吸五次，共八口气。如图31。

2. 将合掌的两手，緩慢地下移至小腹部，同时吸气。合



图 31

掌分开时，则同时呼气。右手上伸，肘肘伸直，掌心向内，用力向背后钩，左手曲置肘肋际，手掌向前，手指伸直向下，俟气呼毕，即为第九口气。如图32。此时仍如前状呼吸九次。

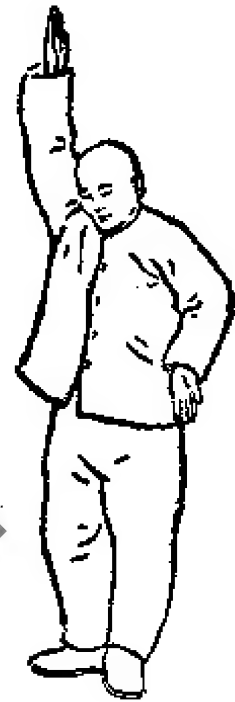


图 32

3. 两手握成拳头，同时吸气，即将上下两拳移至胸部，拳与两肘平行，同时呼气。以下动作，与猿功收尾姿势相同。是为第十九口气。

练习熊功之前，应先做猿功七遍，拍打猿功部位，又做猿功一遍，再做熊功左右各四遍。做到第三遍时，便开始熊功拍打，拍打与练功同时进行。拍后复作熊功左右各一遍，又作猿功七遍，拍打猿功部位，又作猿功一遍。最后作肢体活动。活动完毕，散步数分钟，即算完成一次熊功。

练习熊功时，可以不练鹿功、虎功。但根据曾崧生老先生的经验，认为做熊功之前和猿功之后，不要放弃练习虎功——即在做猿功第一次拍打后，就接做虎功左右各一遍，才做熊功，这种练法，时间虽然增多十余分钟，但收效却大得多。

熊功拍打法

熊功是自第四口气时开始拍打，从一边腰眼沿背后横行打至另一边腰眼，来回的打，打到第八口气时即停止。继

又自第十口气起,从胸口沿肋骨七八分处移动成斜线向下打至腰眼,再从腰眼打至胸口,打至第十八口气时即停止。

熊功拍打时,应注意的是胸口左右各二指宽处,切不可打,以免损伤心脏。还有沿肋骨打时,不可触及肋骨,以免震伤肝肺。初用掌打,次用拳打,最后可用铁砂袋打。

(五) 鹤 功

鹤功为五禽气功最末一步功夫,共呼吸二十五口气。其练习方法如下:

1. 两脚张开二尺左右,两膝略屈,作骑马式,背脊伸直,胸部前挺,臀部微向后耸,两手的十指交叉,手心向上,置于脐际,目神心意注视丹田,行呼吸一次。如图33。

2. 将交叉的双手,上移至胸部,行呼吸一次,此为第二口气。如图34。

3. 将交叉的两手,转向外面,向外上方直伸。伸时则吸气,伸完时则呼气,神意注视在手。如图35。如此反复行呼吸五次。



图33



图34



图35

4. 两手散开，同时吸气；随即握拳收回，同时呼气。拳头向上，与两肩相平，头微低，神意贯注丹田，是为第九口气。如图36。

此时如前法呼吸九次，即为第十口气至十八口气。

5. 两腿伸直，两手各向左右直伸，拳头散开，手心向下，如大字形，行呼吸一次，是为第十九口气如图37。

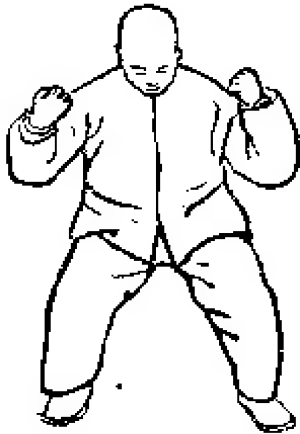


图36

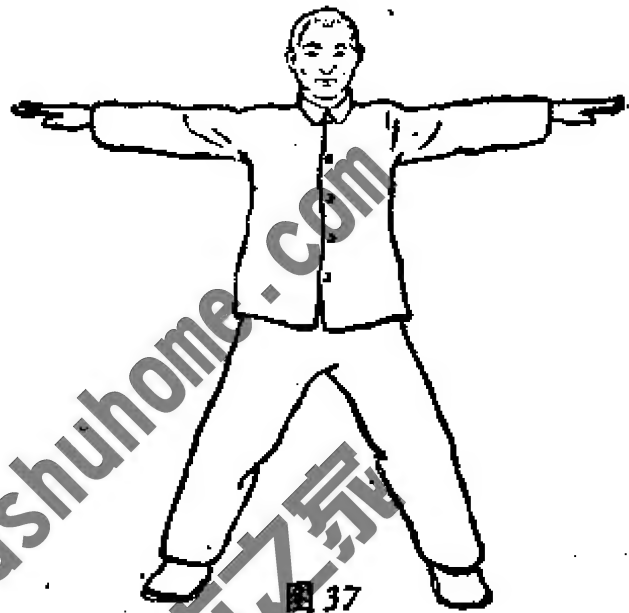


图37

此时如前法呼吸五次，是为二十至二十四口气。

6. 手足同时收回，手握成拳，置于胸际。以下动作，与猿功收尾姿势同。是为第二十五口气。

凡习鹤功，应先作猿功一遍，紧接即作鹤功一遍。如此循环练习，作至身体感到略有疲倦时为止。俟至将收功时，即行拍打，先进行鹤功的拍打，次进行猿功的拍打。拍后仍须再作一遍才收功。因为五禽气功是以猿功开始，猿功结束的。所以练鹤功时，可停止鹿、虎、熊三功不作。

鹤功拍打法

鹤功拍打，是自第四口气至八口气，从尾闾骨开始循背脊骨向上移动打至项部而停止的。到练至十口气时，则从天突穴分左右，以两乳部为中心，围绕的打，并到锁骨等部位，打至十八口气即停止。自十九口气至二十四口气，则拍打“将台”。拍打的情形，是一面练，一面打，与虎功、熊功的打法是一样的。

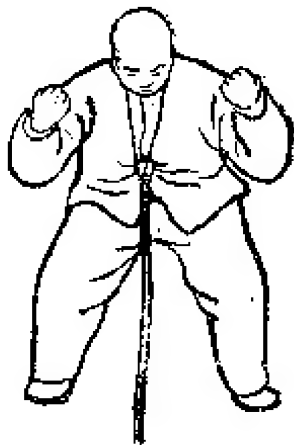


图 38

鹤功的拍打，除用掌、拳、铁砂包等外，还要练习圆木球棍抵胸口，以增加胸口对外界刺激的抗力。练习方法是做一个直径二市寸的木球，正中凿一约半市寸的圆孔，逗上长约二市尺的圆棍作球柄，木球与棍端邻接处系一小绳。练到鹤功九口气时，即将小绳挂在颈上，圆球放置胸部，球柄一端接触地面，以胸口抵住圆球。如图 38。待九口气呼吸完毕，即行取下。

(六) 顶 功

顶功是在做鹤功时，进行锻炼的一种功夫。这一功夫须待鹤功练习成熟时，才能开始练习。练顶功时，应停止拍打鹤功部位。练习方法是选择一个有墙壁而又不碍操作的地点，面对墙壁站立，以两手伸直抵达墙壁作为练习者和墙壁的距离。然后即练习鹤功，做到鹤功第九口气时，便屈膝使头与上身前扑，用头顶轻碰墙壁，不可用

力。

練習頂功，不仅要头碰墙壁，同时練到鶴功三遍之后，还須自行拍打头部及頸項部位。拍打时，先用拳平拍，輕拍，以后逐漸加重，待头部对拳拍已无甚感觉，就改用鉄砂袋拍打。

据曾崧生老先生談，五禽气功練至鶴功，身体已經健壯，精神也已充沛，一般可以不練頂功。而練頂功，若稍有疏忽，即易发生受伤事故。这里介紹頂功練法，目的仅在提供参考。

(七) 底 盤 功

底盤功是繼頂功的一个功夫，目的在于鍛煉辜丸。練習方法是做到鶴功九口气时，將兩脚的大趾和次趾用力觸及地面，使力量貫注下部。

到了夜間睡覺，則屈膝側臥，以一手兜，用手指輕捻辜丸，使其轉運。这样長時間的做去，即可收到堅實辜丸的效果。

練習底盤功，同样要拍打。拍打的部位，是陰囊兩旁及會陰，先用手指拍，次用掌拍，不必用拳拍。

(八) 梢 节 功

梢节功是鍛煉四肢末梢——手掌、手指、脚掌、脚趾的一种功夫，必須把底盤功練習成熟后，才練習此功。其練習方法与底盤功相同，仍是做到鶴功九口气时，將兩脚的大趾和次趾接觸地面，使力貫注下部。与底盤功同。惟

拍打部位，不是睾丸两旁，而是手臂、手肘、手掌、手背、手指与两脚髌骨、脚肚、脚背、脚趾等处。除脚掌心与手掌心外，凡四肢全部均须拍打。

（九）肢体活动

每次练功完毕，都必须做一次肢体活动，以活泼身躯。其做法为两脚向左右各踏半步，脚尖向前，两膝向下微屈，成骑马式。先用左手拍右肩部，右手拍左肋部，随便交换拍打。如图39。拍时两手须尽量向左右伸直，然后收回。每次拍打以十次到三十次为限，以后只能增加拍数，不能减少拍数。

正面肢体活动做完，即改做侧面。其练法是将上身向右侧，右腿仍保持下屈，左脚则向后伸直，作成前弓箭的姿势（术语名弓箭步）。这



图40

时左手即由前向上、向后、向下绕成一圆圈摔动，摔至三十至五十次

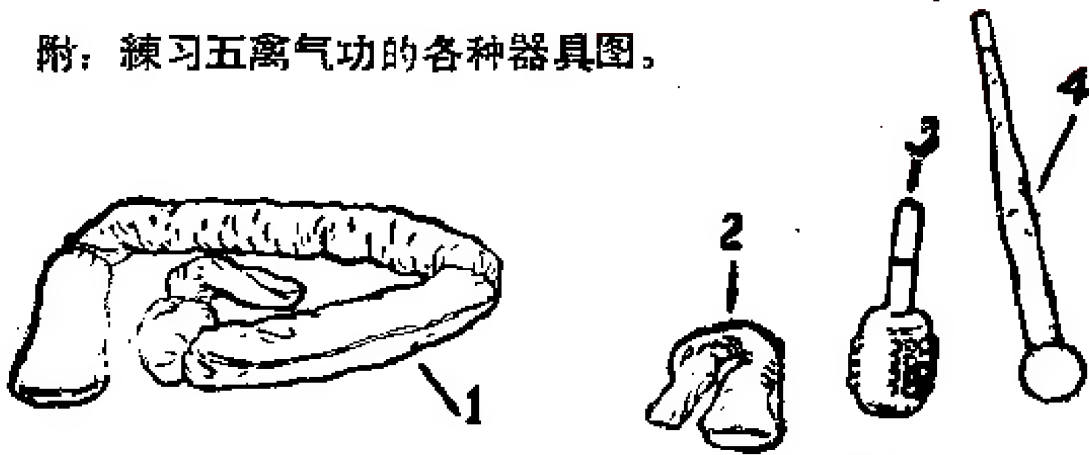


图39

时，再将左手由后向上、向前、向下绕成大圆圈摔动，仍以三十至五十次为限。随即改变方向，将身转向左方，变成左脚弓右脚箭的姿势，仍如前法以右手摔圈。如图40。摔完之后，再作数分钟的散

步,即告完結。

附:練習五禽氣功的各種器具圖。



1. 練習翻砂袋法時的砂袋; 2. 拍打用的鐵砂袋; 3. 拍打時用的木錘;
4. 練習鶴功中用來抵胸口的圓木球棍。

四、拍打的作用

練習五禽氣功的各步功夫,都是拍打,其作用共有六點:

1. 堅實肌肉。
2. 增強筋骨對外界的抗力。
3. 促進氣血的暢通和循環,加強身體組織的新陳代謝。
4. 使血管不致硬化。
5. 堅固全身穴道,可以抵禦外界刺激,不受傷害。
6. 潤澤皮膚。

五、五禽气功的效益

前面曾經談到五禽气功有健身防病的功效。各步功夫鍛煉的部位不同，效益也就各不相同。現在就鍛煉上的五步功夫分別叙述于下：

猿功的效益：猿功是五禽气功的第一步功夫，是最重要最基本的功夫。它的效益，能遍及全身各器官，但是受益最多的則是“丹田”部分。“丹田”是人体上較薄弱的部位，練習猿功，可以使它坚强起来。丹田坚实，不仅可以給鹿、虎、熊、鶴等功打下良好的基础，同时对强身治病也有很大的作用。据曾崧生老先生談，在他的經歷中，有很多慢性病都在練猿功期間就痊愈了。

这里應該指出的是，若患慢性疾病的人，在初練猿功时，体力如不能支持，可找一助手扶助他練習，待身体轉强后，再单独进行。

鹿功的效益：練習鹿功，对胸臍間和腰椎骨有坚实的作用。惟在进行此功的前一段时期，不习惯劳动的人腰椎骨左右要发生酸痛現象，不过，只要繼續不断地作下去，一两个星期之后，酸痛現象就会自然消除，腰椎骨就会健壮起来。

練習鹿功要用猿功作为基础。如单做鹿功而不兼做猿功，所收效益就不大。如其二者齐作，不仅鹿功收效大，同时对猿功已經收到的效益，更能巩固和增强。

虎功的效益：在練習这一步功夫期中，因为要加翻鉄

砂袋，所以虎功能增进臂力和强健筋骨。

用五禽气功治病，以猿功治愈的为多，鹿功治愈的也不少。练到虎功阶段，只有极少的顽固病症才未痊愈。但经过这一阶段练习，不愈的就更少了。

熊功的效益：熊功所练的部位是两个腰眼和软肋（浮肋）及腰围一带。受益最显著的，除这几个部位之外，两手两腿也能得到锻炼。

鹤功的效益：在练鹤功时，除了拍打鹤功的部位外，还要练顶功、底盘功、梢节功。因此鹤功对人体的效益上及头顶，下及手足，全身皆能受益。

总之，五禽气功是以呼吸导引健壮身体内部器官，以拍打来坚实身体外部的皮肉筋骨，其效益可以遍及于全身的每一个部分。

六、学习五禽气功的典型例证

曾崧生老先生教授此功二十多年，从学者以数百计。他们多是为治病而来，病好即去，很少有专为健身前来学习的。因此在这二十多年中，治愈了的慢性病患者，为数很不少。现在仅就他所治愈的病员中的一部分，作为典型例证，介绍于下。

病员王××，二十年前患吐血病，练习五禽气功月余，吐血便停止了。当时他认为病已痊愈，不再练习。殊不知停功不久，病又复发，重练此功半年左右，病即痊愈。

病员刘××，因将十二指肠割去一节，即感觉四肢无

力，精神困倦，面色蒼白。来練習此功半年，便恢复了健康。

病員楊××，患疝气病兼墜桃，時已數年，常用疝气帶兜着下部方能行動。累經醫療無效，才練習五禽气功。做功半年左右，即可不用疝气帶，后又練習數月，便能行步如常。

病員陳××，現為曾崧生老先生接班弟子。因患失眠症，服安眠藥由一片增到八片，仍不能得到良好睡眠，才來學習此功。練到一年光景，就能安睡，身體亦隨之好轉。后又繼續練習，身體的抵抗力完全增強。各穴道重器不傷，風濕不侵，多年不藥，年周花甲，健壯如四十許人。

病員王××，年七二歲，患兩膝不能彎曲症，練習此功兩月，兩膝即能微曲，有顯著進步。

病員徐××，徐××，張××，患消化不良症，不思飲食。練習此功半年，食欲大增，和常人一樣。

病員趙××，身體高大肥胖，肚腹突出，膝間經常疼痛，血壓高達收縮壓180毫米汞柱。左手因在抗日戰爭中受傷，不能上舉過肩。一九五二年開始練習五禽气功，至一九五四年八月，練至虎功階段，血壓即降至收縮壓130毫米汞柱，肚腹縮小約五寸左右，左手已能上舉，腳膝不痛，步行亦較前輕快，現仍在繼續鍛煉。

病員張××，高中學生，年齡十六歲，患消化不良症，大便瀉瀉，早晚腹脹，經醫院透視，說是肋膜積水。一九五四年秋來學習此功，月余即愈。

病員霍××，初患右腰痛、遺精、陰囊冷等症；一九

五八年时又有腹疼、消化不良等现象。經医院透視，認為是右腎結石。他因不願动手术，改服中藥仍然无效，才来練習此功。刚刚練習三月多的時間，即收到显著效果。

病員沈××，六十岁，患胃下垂症多年，因不願动手术，改服中藥无效，一九五五年才来練習五禽气功。习功年余，病即痊愈。

病員刘××，三十七岁，患腸胃病，于一九五七年夏季开始練習此功，在練到猿功拍打阶段，拍打臍下左边，发现腹內有水响声。其后連續拍打，水响声就消灭了，腸胃病也就痊愈了。

病員童××，五十多岁，患脫肛症，由曾老先生学生余德华教練五禽气功，历时八月，脫肛即愈。

病員张××，川劇演員，倒嗓失音，由曾老先生业师王礼庭教他練習此功。习功一年多時間，嗓音完全恢复，且較前更为响亮。

病員古××，患肺結核病，經医院診斷，認為是不治之症。古就請王礼庭老先生教他練習五禽气功，約一年多，即恢复健康。此人現年已七十多岁，还在重庆居住。

余××，現在重庆水泥厂工作，是曾老先生学生。幼时患先天性疝气症，阴囊下墜，小腹疼痛，行步艰难，医疗无效，乃練習五禽气功，习功五年，諸病即愈。后仍不断練習，現虽然年过五十，但是精神毫不衰頹。

以上十五个病例，是就曾老先生所述諸病例中較為重要的介紹的，用以証实此功确有健身疗病的功效。